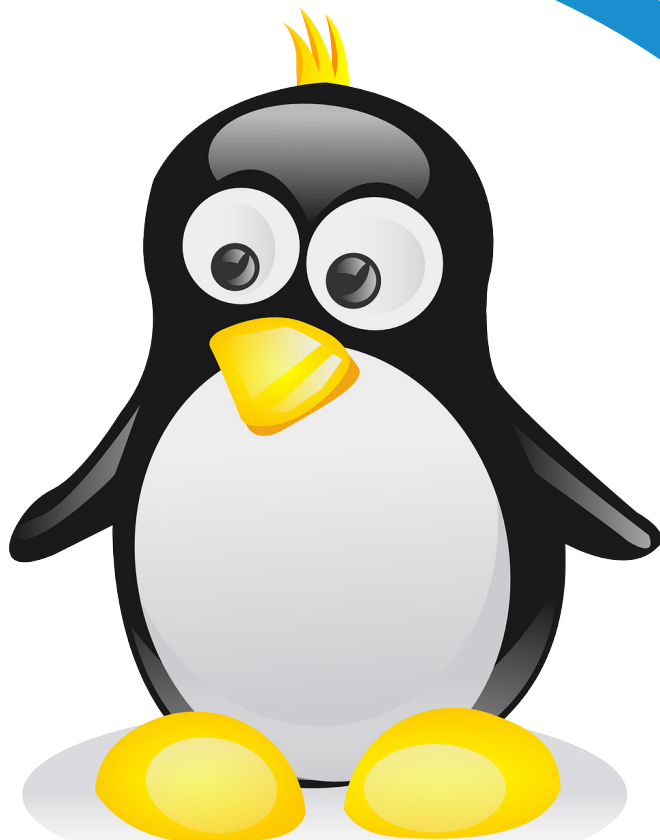




DZIENNICZEK PŁYWAKA



Imię:

Nazwisko:

wiek:

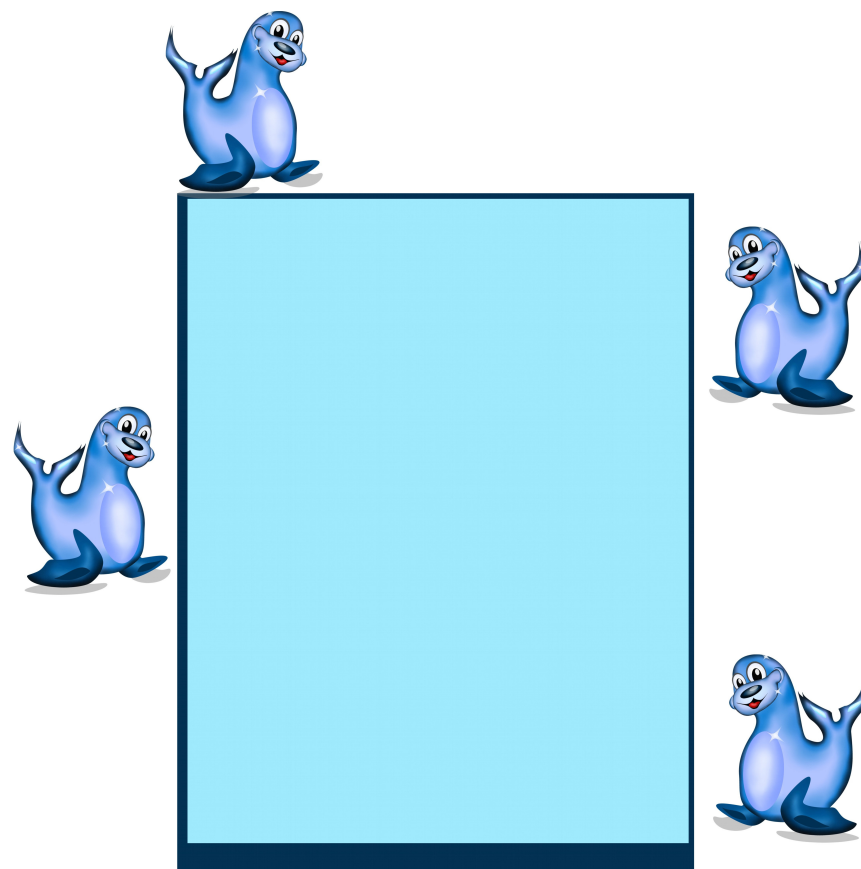
tel:

e-mail:

adres:

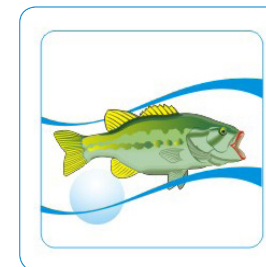
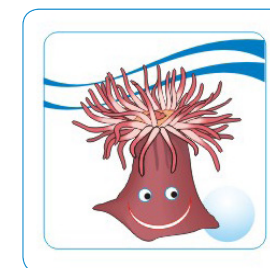
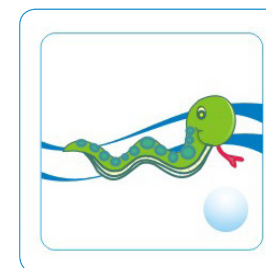
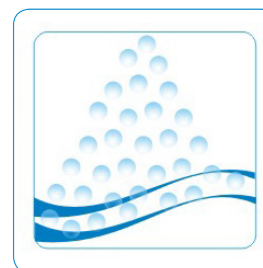
.....

.....



FOKI

ODZNACZENIE	ZDOBYTE UMIEJĘTNOŚCI
BĄBELKI	Zanurzenie głowy pod wodę, wypuszczanie powietrza
WĘŻE	Przeptnięcie 25 m nogami do stylu dowolnego z „makaronem”
UKWIAŁ	Przeptnięcie 25m nogami do stylu grzbietowego z „makaronem”
ROZGWIAZDA	Leżenie 5 sek. na piersiach z głową zanurzoną pod wodą, ręce i nogi rozłożone jak rozgwiazda
RYBKA	Przeptnięcie 25 m nogami z deską do stylu dowolnego i grzbietowego
SKRZYNIA SKARBÓW	Wyłowienie przedmiotu z płytkiej części basenu

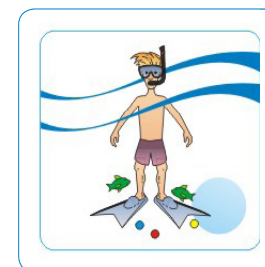


ZALICZENIE I SEMESTRU

podpis instruktora

MISIE

ODZNACZENIE	ZDOBYTE UMIEJĘTNOŚCI
STRZAŁKA	Przeptnięcie 25 m strzałką na piersiach z zanurzeniem głowy i wypuszczaniem powietrza
ŻÓŁWIK	Przeptnięcie 25 m dokładanką do stylu grzbietowego z deską
FOKA	Samodzielny skok do głębokiej wody na nogi z wyłowieniem przedmiotu
NUREK	Przeptnięcie 25 m stylem dowolnym z prawidłowym oddechem
KRAB	Przeptnięcie 25 m stylem grzbietowym bez zatrzymania



ZALICZENIE II SEMESTRU

podpis instruktora

IMPREZA PODSUMOWUJĄCA



Instruktor:
Jan Kowalski



Instruktor:
Jan Kowalski



Instruktor:
Jan Kowalski



Instruktor:
Jan Kowalski



CERTYFIKAT

JUŻ PŁYWAM

DLA

Serdeczne Gratulacje

Nigdy nie zapomnij o zachowaniu bezpieczeństwa nad wodą.

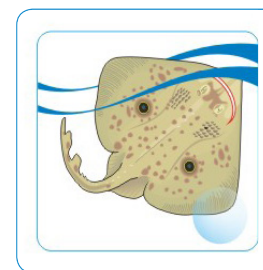
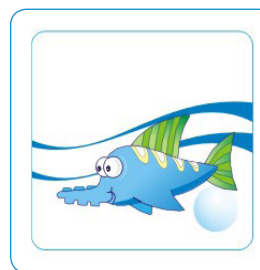
Bądź przykładem dla innych.

Ćwicz i doskonal swoje umiejętności.



MORSY

ODZNACZENIE	ZDOBYTE UMIEJĘTNOŚCI
RYBA PIŁA	Przeptnięcie 25 m „przekładanką” do stylu dowolnego z prawidłowym oddechem
PŁASZCZKA	Start z murka, przeptnięcie 10 m strzałką pod wodą
ZŁOTA RYBKA	Przeptnięcie 50 m stylem grzbietowym bez zatrzymania
SKALAR	Przeptnięcie 50 m stylem dowolnym, start z murka
KONIK MORSKI	Przeptnięcie 25 m nogi do stylu klasycznego z deską

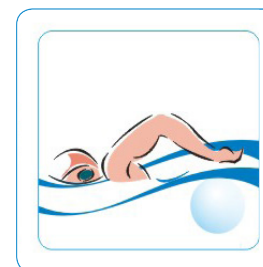


ZALICZENIE III SEMESTRU

podpis instruktora

ORKI

ODZNACZENIE	ZDOBYTE UMIEJĘTNOŚCI
KREWETKA	Przełynięcie 50 m stylem połączonym (ręce do stylu klasycznego, nogi do stylu dowolnego)
KĄŁAMARNICA	Start NISKI do stylu grzbietowego, START ze słupka do stylu dowolnego
HOMAR	Przełynięcie 100 m stylem grzbietowym ze startu niskiego
PŁYWAK	Nawroty do stylu dowolnego i stylu grzbietowego
FALA	Przełynięcie 200 m stylem dowolnym, w tym dwie długości basenu przełynięte na plecach bez zatrzymania



ZALICZENIE IV SEMESTRU

podpis instruktora



WIADOMOŚCI DLA RODZICÓW

OŚRODEK SPORTU i REKREACJI M.ST. WARSZAWY W DZIELNICY BEMOWO

tel. 022/ 861 56 90

wew. 103 (kasa pływalni)

wew. 108 (instruktorzy)

wew.117 (koordynator)

e-mail: sekretariat@osirbemowo.pl

e-mail: p.relska@ osirbemowo.pl

www.osirbemowo.pl

REGULAMIN

1. Organizatorem kursu nauki i doskonalenia pływania jest Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo.
2. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowaną kadrę trenersko-instruktorską w obiekcie pływalni przy ul. Oławskiej 3a w Warszawie.
3. Zajęcia grupowe odbywają się zgodnie z ustalonym harmonogramem.
4. Korzystanie z zajęć umożliwia karnet nauki i doskonalenia pływania lub bilet jednorazowy.
5. Karnet nauki i doskonalenia pływania ważny jest przez okres dwóch miesięcy tj. wrzesień/październik, listopad/grudzień, styczeń/luty, marzec/kwiecień, maj/czerwiec.
6. **Warunkiem zapisu, rezerwacji i uczestnictwa w zajęciach jest dokonanie opłaty za dwumiesięczny cykl zajęć** zgodnie z obowiązującym cennikiem (ilość zajęć x cena jednostkowa). Opłaty dokonuje się w kasie Pływalni.
7. Uiszczenie opłaty za zajęcia organizowane przez OSiR Bemowo, traktowane jest jako akceptacja treści niniejszego regulaminu i warunków w nim zawartych oraz regulaminów obowiązujących na terenie Pływalni.
8. Uczestnicy kursu zobowiązani są:
 - dostarczyć podpisane przez rodzica lub opiekuna oświadczenie o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach, oraz oświadczenie o zapoznaniu się z regulaminem kursu;
 - przestrzegać regulaminów obowiązujących na terenie Pływalni;
 - wykonywać polecenia osoby prowadzącej zajęcia oraz ratowników
9. Ośrodek zastrzega sobie prawo do odwołania zajęć, które zostaną przeniesione na inny termin, po skończonym cyklu przepadają
10. Ośrodek nie zwraca środków za niewykorzystane zajęcia, nie przechodzą, na następny cykl rozliczeniowy
11. Nie ma możliwości korzystania z karnetu przez inną osobę.
12. W przypadku poważnej choroby uczestnika istnieje możliwość zawieszenia uczestnictwa w kursie, a opłata za zawieszone zajęcia, przeniesiona zostaje na następny cykl dwumiesięczny. Nieobecność w przypadku poważnej choroby definiowana jest, jako okres trwający minimum 3 tygodnie. Dostarczenie (okazanie) zaświadczenia lekarskiego jest w takiej sytuacji wymagane. Nieobecność należy zgłosić telefonicznie w kasie Pływalni lub u koordynatora przed rozpoczęciem zajęć. Brak zgłoszenia powoduje naliczenie opłat za zajęcia.
13. Dokonanie opłaty przed wygaśnięciem ważności karnetu, upoważnia do kontynuacji zajęć, gwarantując miejsce w dotychczasowej grupie.
14. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem decyzje podejmuje Dyrektor OSiR Bemowo.
15. Skargi i wnioski można zgłaszać do Koordynatora lub sekretariatu OSiR Bemowo przy ul. Oławskiej 3a w Warszawie.

.....
(Imię i Nazwisko uczestnika zajęć)

.....
(Nr legitymacji szkolnej)

OŚWIADCZENIE

Oświadczam, że syn/córka* nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach rekreacyjno-sportowych, które odbywają się na pływalni przy ul. Oławskiej 3a w Warszawie i są organizowane przez OSiR Bemowo w ramach programu „**Nauki i doskonalenia pływania**”

Jednocześnie oświadczam iż zapoznałam/łem się z Regulaminami obowiązującymi na terenie Ośrodka :

- Regulamin Pływalni
- Regulamin nauk i doskonalenia pływania

Wa-wa, dn..... r.

.....
(podpis rodzica/opiekuna prawnego)

Wyrażam/nie wyrażam zgodę na nieodpłatne wykorzystanie zdjęć z wizerunkiem dziecka dla potrzeb Ośrodka Sportu i Rekreacji Dzielnicy Bemowo.

Wa-wa, dn..... r.

.....
(podpis rodzica/opiekuna prawnego)

- - właściwe zakreśl

NOTATKI

NOTATKI

DZIENNICZEK PŁYWAKA



**OŚRODEK SPORTU i REKREACJI
M.ST. WARSZAWY
W DZIELNICY BEMOWO**

01 - 494 Warszawa, ul. Oławska 3A
tel. 022/ 861 56 90
e-mail: sekretariat@osirbemowo.pl
www.osirbemowo.pl